

小羊新聞 秋号

2025年10月発行
小羊会医療部



お問合せは通院中のクリニックまでお気軽にどうぞ！

夜間などの緊急時はこちら

＊発熱・風邪症状・嘔吐下痢などがある方は、
必ず来院前にご連絡ください。
＊非通知設定にしないでください。

八千代第一クリニック 千葉県八千代市八千代台北1-11-1
tel. **047-487-6665**

松戸第一クリニック 千葉県松戸市五香4-34-3
tel. **047-712-0266**

船橋本町クリニック 千葉県船橋市本町6-4-24
tel. **047-460-7101**

習志野腎クリニック 千葉県習志野市実籾5-3-20
tel. **047-470-0111**

千葉横戸クリニック 千葉県千葉市花見川区横戸町1123-4
tel. **047-481-1301**

南柏駅前クリニック 千葉県柏市南柏1-8-16
tel. **04-7141-7171**

八千代腎クリニック 千葉県八千代市緑ヶ丘1-1-1
tel. **047-458-7301**

船橋訪問クリニック 千葉県船橋市高根台3-15-5
tel. **047-402-6721**

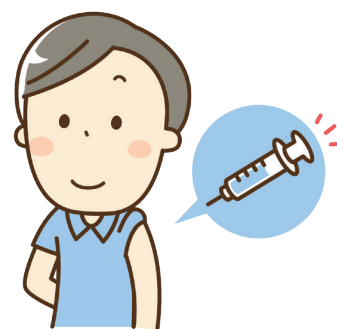
鎌ヶ谷第一クリニック 千葉県鎌ヶ谷市東初富6-9-47
tel. **047-441-7730**

インフルエンザ予防接種について

今年も透析患者様がクリニックで予防接種ができるようにワクチンを確保しています。
クリニックごとに計画を立てて行いますので、予診票の準備などご協力をお願いします。

透析患者様本人（1回目）：2200円
（2回目）：1700円

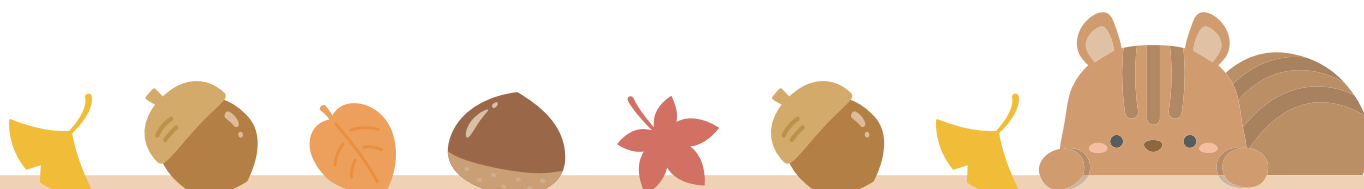
透析患者様家族：（1、2回目共に）：2800円



※65歳以上の場合には、上記区分に関わらず市区町村の専用予診票で助成価格になる場合があります

※身障手帳1級所持していれば60歳からでも助成対象となる場合があります

詳しくは各クリニックの医事課・MSWへご相談ください。



ど存じですか？障害者控除

身体障害者手帳をお持ちの方は、障害者控除が受けられます。年金受給者等は「確定申告」(2月～3月)、勤めている方やその扶養の方は「年末調整」での申告が必要です。
今年初めて身体障害者手帳を取得された方、等級が上がった方は特にご注意ください。

所得税控除額・・・3級まで(障害者) 27万
2級以上(特別障害者) 40万

●手帳申請中でも請求できます

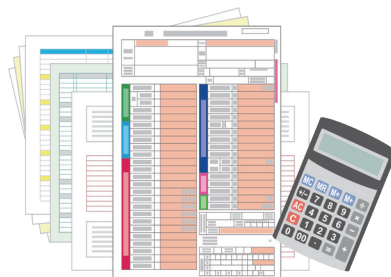
手帳申請中と分かる各種書類を準備すれば、手帳が手元になくても確定申告での控除が可能です。

●過去5年間、遡って請求できます

確定申告を忘れていた場合でも、過去5年間遡って請求することが可能です。

詳しくは国税庁ホームページまたは
国税相談専用ダイヤルでご確認ください。
音声ガイダンスに従って入力すると国税局職員につながり質問が出来ます。

☎ 0570-00-5901



《住民税の控除は翌年から》

障害者控除の認定を受けていても、控除が適用されるのは翌年分の課税からです。

住民税徴収は6月～翌年5月までが一年度分なので、控除の影響が出るのはその次のサイクルという点を覚えておくとういことです。

下肢の筋肉を鍛えよう！

透析患者が適度な運動を行うことでつまずき防止、筋力増強、運動能力増加につながり、その結果日常行動範囲が広がり生活の質の改善や、寿命が延長されるといった効果があることがわかっています。

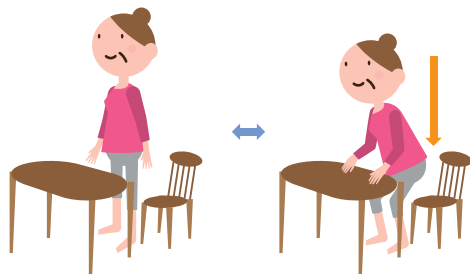
ウォーキングやサイクリングといった有酸素運動も大切ですが、筋肉部位に合わせた運動も効果的です。

意識して筋肉を動かすことで、日々筋力を増やしましょう。

★スクワット

イスや手すりにつかまって、つま先を30度外側に向けて立ち、椅子に腰かけるつもりでゆっくりとひざを曲げる。つま先よりひざが前に出ないように、おしりを後ろに突き出すイメージ。

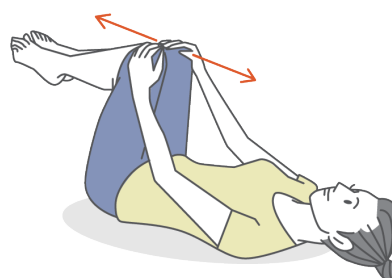
・下肢全体を鍛え、足の衰えを防ぐ効果があります



★ひざかかえ(レッグレイズ)

あおむけになり、息を吐きながら3～5秒かけて両ひざを持ち上げ、胸に近づける。息を吸いながらひざをゆっくり伸ばす。

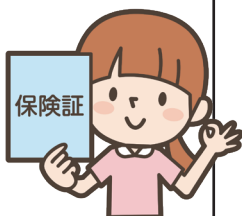
・腹筋強化、腰痛予防、姿勢維持に効果があります



参照) 国税庁、特定非営利活動法人ジャパンハートクラブ
イラスト：イラスト AC より抜粋

保険証の有効期限をご確認ください

勤務先や住所の変更など保険証が変わる方は、必ず各クリニックの受付へお知らせください。



送迎バスご利用の方へ

変更・キャンセルの場合はお早目にお知らせ下さい。

◆発熱・風邪症状・嘔吐下痢などがある方は、必ず来院前にご連絡ください。

◆送迎バスに乗る際は、必ずマスクをしましょう。

◆送迎バス内は飲食禁止です。

